

ENTRAINEMENT

NIVEAU « Loisir & Perfectionnement »

Séance : Nage (27 novembre 2013, Saint Séverin)

Thème : Nage et Jeux

Objectif de cette séance : retourner à l'enfance !

Responsable : Michèle et Didier

Échauffement : 200 m nage libre

NAGE + PLANCHE

- 200 mètres avec les palmes
- 200 mètres : 25 mètres rapide, 25 mètres lent
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

NAGE EN BINÔME

- 200 mètres : tractage avec bras et jambes (changement tous les 50 mètres)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)
- 400 mètres avec les palmes, le masque et le tuba (en binôme)
- Récupération 50 mètres (sur le dos)

SUSTENTATION

- Récupération entre chaque sustentation 40 secondes, puis 1 minute, etc. (on double le temps de la sustentation)
- Sustentation puis augmentation de la vitesse de palmage pour sortir le torse (les bras en l'air)
- Sustentation avec passage de témoin

JEUX

- D'île en île
- Le Nageur double
- Le Brancardage
- Délivrons le prisonnier
- Le Lapin
- Le Vol du palet
- Le Requin (Guillaume) et les sardines (Toutes les filles)

